

Mensen met verstandelijke beperkingen en vallen

Veel mensen met verstandelijke beperkingen hebben problemen met goed lopen. Dat hebben ze ook al op jonge leeftijd. En loopproblemen door het ouder worden beginnen al vroeg.*

Waarover gaat het?

Dit overzicht gaat over vallen van mensen met verstandelijke beperkingen (VB). Veel mensen met VB vallen vaak. Daardoor kunnen zij gewond raken.

Wat willen we weten?

We willen weten hoe vaak mensen met VB vallen. En of er programma's zijn die vallen voorkomen.

Hoe weten we het?

We hebben onderzoeken gezocht die in wetenschappelijke tijdschriften zijn gepubliceerd na 2008. De onderzoeken moesten gaan over vallen van mensen met VB. We hebben 14 onderzoeken gevonden. 9 onderzoeken werden in Nederland gedaan.

Wat weten we nu?

Ongeveer de helft van de volwassen mensen met VB valt wel een keer in een jaar. Soms zijn zij dan gewond. Sommigen vallen heel vaak. Dat komt bijvoorbeeld omdat zij epilepsie hebben.

Er zijn programma's om vallen te voorkomen. Dan oefenen mensen om beter te lopen, sterker te worden en hun evenwicht te bewaren. Dat lukt. Maar het helpt meestal niet om minder te vallen.

Mensen met VB krijgen ook adviezen zodat zij minder vaak vallen. Het is belangrijk dat begeleiders en familie hen helpen om die adviezen op te volgen.

* Citaat uit: Enkelaar, L., E. Smulders, H. van Schroyen Lantman-de Valk, A.C.H. Geurts, & V. Weerdesteyn. (2012). A review of balance and gait capacities in relation to falls in persons with intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 33(1), 291-306. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.08.028>. p.291.